| **DISCIPLINA ELETIVA - 2º T 2022** |
| --- |
| **TEMÁTICA: ESPORTE E SAÚDE** |
| **TÍTULO DA ELETIVA** |
| **CORPO EM MOVIMENTO** |
| **ÁREAS DE CONHECIMENTO** |
| * Linguagens: Educação Física * Ciências da Natureza:Química |
| **INSPIRAÇÃO (CONEXÃO COM O MARCO ZERO)** |
| * Análise do varal de sonhos dos estudantes e dos resultados do Conselho de Classe 1º trimestre no que se refere às competências socioemocionais dos estudantes.Utilização de atividades esportivas individuais e coletivas para conhecimento do esporte e do seu corpo. |
| **PROFESSORES** |
| * Thiago e Fernando. |
| **JUSTIFICATIVA** |
| * Considerando os princípios do modelo de educação em tempo integral, essa eletiva propõe uma análise do corpo humano através das práticas esportivas individuais e coletivas. Trata-se de entender o funcionamento da complexa máquina humana, conhecendo esportes variados, buscando apresentar como é sua prática, associando com as características do corpo humano, seus limites, suas possibilidades, sua capacidade de adaptação, desenvolvimento e evolução, para oferecer ao atleta o melhor rendimento possível. |
| **OBJETIVOS** |
| * Como objetivo da eletiva utilizaremos os esportes individuais e coletivos incentivando os alunos a prática esportiva, uma alimentação saudável e como isso pode interferir no funcionamento do nosso corpo, o bem estar de corpo e mente. |
| **HABILIDADES E COMPETÊNCIAS A SEREM DESENVOLVIDAS** |
| * Construir e aplicar conceitos das várias áreas do conhecimento para a compreensão de fenômenos naturais, processos histórico-geográficos, produção tecnológica e manifestações artísticas. * Selecionar, organizar, relacionar, interpretar dados e informações representados de diferentes formas, para tomar decisões e enfrentar situações-problema. * Relacionar informações, representadas em diferentes formas, e conhecimentos disponíveis em situações concretas, para construir argumentação consistente. * Recorrer aos conhecimentos desenvolvidos na escola para elaboração de propostas de intervenção solidária na realidade, respeitando os valores humanos e considerando a diversidade sociocultural. * Identificar os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas praticadas, bem como diferenciar as modalidades esportivas com base nos critérios da lógica interna das categorias de esporte: rede/parede, campo e taco, invasão e combate. * Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, midiático etc.). * Problematizar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais. * Compreender a importância da alimentação nos diferentes tipos de treinamento físico. * Reconhecer a importância dos princípios do treinamento desportivo. |
| **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO** |
| * Esportes individual e coletivo * Princípios do Treinamento Esportivo. * Nutrição. * Funções bioquímicas e fisiológicas do organismo. |
| **METODOLOGIA** |
| Organização das Aulas:   * 03/06 - Feirão de Eletivas. * Filme “Arremessando Alto”. * treinamento básico de regras e fundamentos do basquete * Como o nosso corpo absorve os nutrientes e realiza a atividade física. * Estudo sobre o Basquete (Regras e características), tipos de nutrição e características fisiológicas. * Filme “Um Sonho possível". * Estudo sobre o Futebol Americano (Regras e características), tipos de nutrição e características fisiológicas. * Estudo sobre o futebol, suas regras e importância da nutrição esportiva na qualidade do esporte. * Documentário - Neymar Jr. * Visita ao clube Nova Venécia * Após abordagem dos filmes e dos conteúdos teóricos, formação de grupos para apresentação do que foi descrito durante a eletiva e dos pontos mais importantes. * Culminância. |
| **RECURSOS DIDÁTICOS NECESSÁRIOS** |
| * Notebook, DataShow, Caixa de Som e materiais esportivos disponíveis e quadra poliesportiva * Transporte para visita a clube de futebol “NOVA VENÉCIA” * Pipoca e algodão doce - Máquina |
| **PROPOSTA PARA A CULMINÂNCIA** |
| * Após abordagem dos filmes e dos conteúdos teóricos, formação de grupos para apresentação do que foi descrito durante a eletiva e dos pontos mais importantes, apresentação de um mural de fotos com as atividades desenvolvidas na eletiva. Após a apresentação haverá um momento de confraternização. |
| **AVALIAÇÃO** |
| * O aluno será avaliado pela participação e realização das atividades propostas de acordo com a sua produção qualitativa , individualizada. |
| **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS** |
| - RECINE, E; RADAELLI, P; Alimentação Saudável. NUT/FS/UnB – ATAN/DAB/SPS. Disponível em http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao\_saudavel.pdf.5 de jan. de 2011.  - Princípios do Treinamento Esportivo. Acesso em: <https://www.efdeportes.com/efd121/os-principios-do-treinamento-esportivo-conceitos-definicoes.htm>. |